



Uderzanie w poduszkę	Narysowanie swojej złości
Ugniatanie gniotka	Nadmuchanie balona i przebicie go
Gniecenie kartek papieru	Powiedzenie o tym dorosłemu
Tupanie nogami	Słuchanie muzyki na słuchawkach
Wykrzyczenie tego w lesie	Głębokie powolne oddychanie
Liczenie od 20 do 0	Obmycie twarzy zimną wodą
Układanie puzzli	Ćwiczenia fizyczne
Darcie kartek papieru na małe kawałeczki	Zaciśnięcie zębów
Przytulenie pluszaka/zwierzaka	Zaciśnięcie pięści (ale bez bicia!)
Uderzanie w worek treningowy	Prośba o pomoc
Połamanie suchego kija	Likwidacja sytuacji, która złości
Zamknięcie się w pokoju	Kopanie małej piłeczki
Bazgranie po kartce	Powiedzenie komuś, żeby przestał robić, co nas złości
	Moje sposoby na złość